

Bis zum 15.04.2021 zurücksenden an

Kreissportverband Ostholstein
Geschäftsstelle
Eutiner Straße 4
Postfach 1202
23735 Lensahn
ksvoh@t-online.de

**Kreissportverband Ostholstein
Ausschuss Frauen im Sport**

Jutta Voigt
Bienenweide 4
23623 Ahrensböck
Tel.: 04525-1407

Anke Försterling
Lerchenfeld 10
23701 Eutin
Tel.: 04521-73115

Kirstin Wildfang
Steinkoppel 10
23774 Heiligenhafen
Tel.: 04362 5033399

Heike Wittkatis
Im Winkel 12
23743 Grömitz
Tel.: 04562 223437

Thelse Schilling
Sielbecker Landstraße 26
23701 Eutin
Tel.: 04521-798575



Kreissportverband
Ostholstein e.V.



**Einladung zur
Frauenvollversammlung
des
Kreissportverbandes
Ostholstein**

Am 11.09.2021
15:00 – 16:00 UHR

Halle der Wilhelm-Wisser-Schule
Elisabethstraße 59
23701 Eutin

Einladung zur Fortbildung:

Am 11.09.2021 in Eutin

Schmerzfrage sitzen

Teil 1
14:00 – 14:45 Uhr

Teil 2
16:15 – 17:00 Uhr

Programm

14.00-14.45 Uhr Schmerzfaller sitzen Teil 1
14.45-15.00 Uhr Pause
15.00-16.00 Uhr Frauenvollversammlung
16.00-16.15 Uhr Pause
16.15-17.00 Uhr Schmerzfaller sitzen Teil 2

Schmerzfaller sitzen

Still sitzen ist eine der ungünstigsten Körperpositionen, die wir uns antun können. Die dabei wirksame statische Belastung der Bandscheiben sowie der Hüft- und Kniegelenke durch die vertikal arbeitende Haltemuskulatur kann zu muskulären Dysbalancen und in deren Folge zu Alarmschmerzen und frühzeitiger Arthrose führen. Deshalb sollte jede Gelegenheit genutzt werden, Sitzphasen zu unterbrechen, um sich stehend oder gehend zu bewegen.

Neben theoretischen Inhalten zur mechanischen Belastung und Bewegungseinschränkung der Gelenke und der Wirbelsäule beim Sitzen werden in der Praxis Übungen vermittelt, die sowohl von Berufstätigen als auch von Senioren gut in den Alltag integriert werden können, so dass mehr Bewegung ins Leben kommt.

Bitte bringen Sie bequemes Sportzeug und Hallenschuhe mit. Denkt auch an eigene Getränke und einen Snack.

Referentin: Anke Försterling KSV-Ostholstein

Für die Teilnahme an der Fortbildung erhalten Übungsleiter 2 LE für die Lizenzverlängerung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich zu der Fortbildung bis zum 15.08.2021 in unserer Geschäftsstelle an. Benutzen Sie dazu das anhängende Anmeldeformular.

Frauenvollversammlung des KSV Ostholstein am 11.09.2021 15:00-16:00 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,
hiermit möchten wir die Frauenvertreterinnen der Vereine und Fachverbände / Fachsparten recht herzlich zur obigen Veranstaltung einladen.

Auch Gäste sind herzlich willkommen und können an der Versammlung (ohne Stimmrecht) teilnehmen.

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung und Grußworte der Gäste
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht der Ausschussvorsitzenden
4. Berichte der Fachverbände / Fachsparten
5. Festlegung der Delegiertenzahl
6. Wahlen
7. Planungen 2021 / 2022
8. Verschiedenes

Delegiertenschlüssel:

- Mitglieder des Frauenausschusses je 1 Stimme.
- Vereine je 1 Stimme pro angefangene 400 weibliche Mitglieder.
- Fachverbände je 1 Stimme pro angefangene 1000 weibliche Mitglieder.

Mit freundlichen Grüßen
Jutta Voigt
Vorsitzende im Ausschuss
Frauen im Sport

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung Schmerzfaller sitzen an.

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

Verein / Verband:

Bescheinigung

ja ☐

nein ☐

Ich nehme an der Frauenvollversammlung teil

ja ☐

nein ☐

Bei einer Teilnahme
an der Veranstaltung
erkläre ich mein Ein-
verständnis der Ver-
wendung der fotogra-
fischen Aufnahmen
meiner Person.